

**Краткая аннотация**

Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны, а также одной из характеристик национальной безопасности. Проблема сохранения и укрепления здоровья обучающихся является одной из важнейших задач современной школы и системы дополнительного образования; пропаганда и обучение навыкам сохранения здоровья обучающихся, находятся на первом месте в иерархии запросов к результатам образования и реализуются в соответствии состратегическими документами, определяющими развитие системы дополнительногообразования в Российской Федерации.

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка для юных» составлена в соответствии, с нормативными основаниями для разработки модульных дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
* Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
* Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
* Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
* Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»
* «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ)
* «Методические рекомендации по подготовке к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО» (Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30 марта 2020 г. № МО-16.09.01/434-ТУ).

***Направленность программы*** физкультурно-спортивная.

***Актуальность программы.*** Современному школьнику, проводящему основную часть дня на уроках в школе и за выполнением домашних заданий, приходится выдерживать большие умственные и физические нагрузки. Данная ситуация ведет к малой активности детей . В связи с этим, у большинства школьников наблюдаются ухудшение здоровья, снижение сопротивляемости к различным заболеваниям. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы . Ведь именно систематические занятия физическими упражнениями способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки Программа разработана для желающих заниматься в объединение ОФП на основе современных научных данных и практического опыта тренеров и является отображением единства теории и практики. А так же на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в школе.

***Новизна*** данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Учебный план программы "Общая физическая подготовка для юных" состоит из 3 модулей.

**Отличительными особенностями** программы  являются:

- обеспечение ситуаций успеха каждому ребёнку;

- многообразие видов активной познавательной деятельности учащихся;

- индивидуализация образовательного процесса и возможность работать в группе при желании;

- создание условий для проявления особенностей, выявление и развитие творческой и поисковой активности;

- организация атмосферы эмоционального благополучия, комфорта, сотрудничества, стимуляции активной коммуникации;

Занятия по данной программе способствуют максимальному удовлетворению общечеловеческих потребностей, благодаря разнообразию осваиваемых разделов теоретического и практического характера (вопросы здорового питания; разнообразные виды гимнастики, упражнения с предметами, подвижные игры и др.).

***Педагогическая целесообразность.*** Воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни – одна из приоритетных задач национальной политики государства. Использование разнообразных видов деятельности с помощью двигательных действий имеет свою педагогическую целесообразность, так как способствует гармоническому развитию личности.

В рамках программы «Общая физическая подготовка для юных» осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку, на формирование мотивации и потребности в систематических занятиях физической культурой и спортом, в овладении основными видами физкультурно-спортивной и игровой деятельности.

***Цель программы:*** формирование основ здорового образа жизни, повышение уровня физической подготовленности через организацию физической активности;

***Задачи программы***

*Обучающие:*

* формировать знания о сохранении здоровья, режиме дня, закаливании; профилактике травматизма;
* обучить техническим и тактическим приёмам ОФП, спортивных игр, легкой атлетики, гимнастики;
* обучить диафрагмально-релаксационному дыханию;
* обучить правилам самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
* обучить технике выполнения упражнений комплекса ГТО;

*Развивающие:*

* + сформировать потребность к здоровому образу жизни,
  + совершенствовать все функций организма, укрепление нервной, сердечнососудистой и дыхательной системы, опорно-двигательного аппарата.
* развивать физическую компетентность через интерес и желание вести здоровый образ жизни;

*Воспитательные:*

* воспитать привычку к занятиям физической культурой и спортом как коллективно, так и самостоятельно;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребёнка;

***Возраст детей, участвующих в реализации программы*:** 6 – 10 лет.

***Сроки реализации*:** программа рассчитана на 1 год, объем – 126 часа (3 модуля).

***Формы обучения***: очно-заочная

***Формы организации деятельности*:**

* групповые занятия;
* индивидуальные занятия;
* комбинированные занятия;
* теоретические занятия (в форме бесед);
* культурно-массовые мероприятия.

Режим занятий**:** 2 раза в 1 – 2 часа, 2 – 1,5.Занятие проводится с 10минутным перерывом.

***Наполняемость учебных групп***: составляет 10-15 человек.

***Планируемые результаты***

*Личностные:*

* проявляют устойчивый интерес, мотивацию к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
* проявляют дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
* умеют оказывать помощь своим сверстникам.

*Метапредметные:*

*Познавательные:*

* умеют ориентироваться в различных правилах игр, усваивают информацию, получаемую из различных источников;
* владеют навыками ясно, излагают свою точку зрения, используют адекватные языковые средства;

*Регулятивные:*

* знают приемы анализа данной ситуации и определение путей достижения поставленной цели;
* владеют элементарными навыками планирования своих действий;
* умеют самостоятельно оценивать ситуацию и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учётом нравственных ценностей;
* имеют навыки адекватно оценивать свои реальные и потенциальные возможности;
* умеют управлять своими эмоциями в различных ситуациях

*Коммуникативные:*

* умеют продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
* готовы и способны вести диалог с другими людьми, достигать в нём взаимопонимания, проявляют толерантность,

*Предметные результаты.*

* получат представление об анатомо-физиологических особенностях развития организма;
* овладеют основами техники всех видов двигательной активности;
* освоят технику и тактику игры, методы обучения;
* приобретут начальные знания о правилах соревнований и приобретают навыки и умения самостоятельного выполнения физических упражнений, направленных на укрепление здоровья, коррекцию телосложения,
* формирование правильной осанки и культуры движений;
* приобретут практические умения в организации самостоятельных занятий физической культурой и спортом;
* приобретут знания об основах самостоятельного освоения двигательных действий и развития физических качеств, коррекции осанки и телосложения.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование модуля** | **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| **1** | Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности | 49 | 11 | 38 |
| **2** | Специальная физическая подготовка. | 47 | 1 | 46 |
| **3** | Лёгкая атлетика: теоретические и практические основы | 30 | 5 | 25 |
|  | **ИТОГО** | **126** | **17** | **109** |

**Критерии и способы определения результативности**

1.Усвоение теоретических знаний (беседа);

2.Устойчивость интереса к занятиям физической культурой (индивидуальная беседа,коллективная рефлексия);

3. Физическое развитие обучающихся (педагогическое наблюдение).

**Формы контроля качества образовательного процесса:**

* наблюдение за детьми в процессе работы
* соревнования;
* результаты ОФП.

**Модуль №1 Основы двигательной (физкультурно-оздоровительной) деятельности.**

***Цель:***создание условий для формирования интереса к своему здоровью и занятиям ОФП.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* обучить основам выполнения правильной техники упражнений без предметов;

*Развивающие:*

* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие аэробной выносливости, быстроты, скорости, силовых и координационных возможностей;

*Воспитательные:*

* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* основные строевые упражнения;
* понятие о физической культуре;
* важность режима дня и режима питания в любое время года;
* технику безопасности на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

* составлять план питания и соблюдать режим питания;
* выполнять базовые упражнения с правильной техникой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* общения в процессе познания;
* сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

**Учебно-тематический план модуля №1**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | Здоровье человека и закаливание организма. | 2 | 2 |  | Беседа |
|  | Режим дня. | 2 | 2 |  | Беседа |
|  | Режим питания. Питание в разное время года. | 2 | 2 |  | Беседа |
|  | Общая физическая подготовка.Строевые упражнения. | 14 | 2 | 12 | Беседа, Упражнения |
|  | Общеразвивающие упражнения без предметов. | 13 | 1 | 12 | Беседа, Упражнения |
|  | Общеразвивающие упражнения с предметами. | 13 | 1 | 12 | Беседа, Упражнения |
|  | Итоговое занятие: веселые старты. | 2 |  | 2 | Упражнения, тестирование. |
| Итого | | **49** | **11** | **38** |  |

**Содержание программы модуля №1**

**Тема №1**: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице.

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале при проведении занятий.

**Тема №2:**Здоровье человека и закаливание организма.

Теория: Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ним. Спортивная форма. Гигиенические требования. Здоровье человека как ценность и факторы, его определяющие. Оценка физического развития человека: параметры роста, массы тела, пропорции развития отдельных частей тела.

**Тема №3:** Режим дня.

Теория: Важнейшие факторы, влияющие на здоровье: образ жизни, питание, оздоровительная гимнастика, экологи. Развитая мышечная система – свидетельство хорошего состояния здоровья человека. Здоровье и окружающая среда. Организм и его закаливание. Беседа: «О профилактике простудных заболеваний»

**Тема №4:** Режим питания. Питание в разное время года.

Теория:Каша -радость наша. Молоко и молочные продукты. Степень развития функциональныхспособностей организма человека: для соматического и физического здоровья – я могу; для психического – я хочу; для нравственного – я должен.

**Тема №5:** Общая физическая подготовка. Строевые упражнения.

Теория:Команды для управления группой, понятие о строе икомандах, шеренга, колонна, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, вколонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения.

Практика: Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении. Походныйстроевой шаг. Переход с шага на бег и с бега на шаг. Изменение скорости движения.Остановка во время движения шагом и бегом. Равнение в шеренгу. Команда «смирно» и «вольно». Простейший расчет на «первый - второй». Перестроение из одной шеренги в две. Упражнение в ходьбе змейкой в колонне по одному и парами. Построение в три колонны, размыкание и смыкание приставными шагами в стороны. Поворот на углу зала во время движения. Повороты на месте направо и налево по счету. Остановка после ходьбы всем одновременно.

**Тема №6:**Общеразвивающие упражнения без предметов.

Теория: Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно.

Практика: Гимнастические упражнения: для мышц туловища и шеи. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положение сидя. Упражнения для мышц ног, таза. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседания; отведения; приведения и махи ногой в переднем, заднем и боковом направлениях, выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, на ширине плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног в смешанных висах и упорах; прыжки.

Комплекс общеразвивающих упражнений без предметов.

1. Наклоны головы, наклоны в стороны, наклоны вниз.

2. «Играем носочками», «Ножницы», «Сядь», «Лодочка», «Кошечка».

3. Прыжки: ноги вместе, смена ног. Дыхательные упражнения или ходьба.

**Тема №7**. Общеразвивающие упражнения с предметами.

Теория: Гимнастические упражнения: для рук и плечевого пояса с мячами, гимнастическими палками, скакалкой. Из различных исходных положений (в основной стойке, на коленях, сидя, лежа) - сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Практика: Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками или сложенной вчетверо скакалкой. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Комплекс общеразвивающих упражнений с предметами, с обручем.

1. «На носок», наклоны в стороны, выпады.

2. «Пролезь в обруч», «Верблюды», «Не задень», «Достань до обруча».

3. Повороты. Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад, спиной.

4. Чередование с ходьбой приставным шагом по обручу руки за головой.

Комплекс общеразвивающих упражнений на месте в парах

1. Стоя спиной друг к другу, взявшись за руки, руки внизу, в стороны, вверх. Наклонывперёд, вправо, влево с помощью партнера.

2. Круговые вращения с поворотами. Повороты туловища вправо, влево.

3. Выпады вперед правой и левой ногой. Перенос центра тяжести с одной стороны в другую. Повороты с имитацией метания мяча, с шага левой (правой) ногой в сторону метания.

**Тема №8:** Итоговое занятие: веселые старты.

Практика: Игровая спортивная программа. Подведение итогов обучения.

**Модуль №2 Специальная физическая подготовка.**

***Цель:*** создание условий для правильного выполнения упражнений на развитие гибкости, скорости, силы, ловкости.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* обучить основам выполнения правильной техники упражнений;

*Развивающие:*

* повысить быстроту выполнения разнообразных движений, общие скоростные способности;
* увеличить подвижность основных суставов, эластичность мышц;

*Воспитательные:*

* воспитать у учащихся высокие моральные, волевые и физические качества, готовность к высокопроизводительному труду;

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* основные гимнастические упражнения;
* важность дыхательной системы организма;
* технику безопасности на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

* соблюдать технику безопасности и правильное выполнение упражнений на развитие гибкости, силы, ловкости;
* выполнять базовые упражнения с правильной техникой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных ситуациях;
* установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.
* выполнения упражнений с использованием правильной техники;

**Учебно-тематический план модуля №2**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | Упражнения на развитие ловкости. | 11 |  | 11 | Упражнение, наблюдение |
|  | Упражнения на развитие скорости. | 11 |  | 11 | Упражнение, наблюдение |
|  | Упражнения на развитие гибкости. | 11 |  | 11 | Упражнение, наблюдение |
|  | Упражнения на развитие силы. | 11 |  | 11 | Упражнение, наблюдение |
|  | Итоговое занятие: веселые старты. | 2 |  | 2 | Упражнение, наблюдение, тестирование. |
| Итого | | **47** | **1** | **46** |  |

**Содержание программы модуля №2**

**Тема №1**: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице.

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале при проведении занятий.

**Тема №2:**Упражнения на развитие ловкости.

Практика:Жонглирование большими и малыми мячами.Жонглирование гимнастической палкой. Метание малых и больших мячей в мишень.Передвижения по возвышенной и наклонной, ограниченной по ширине опоре (без предмета и с предметом на голове).Упражнения в статическом равновесии.Упражнения в воспроизведении пространственной точности движений руками, ногами, туловищем.Упражнения на точность дифференцирования мышечных условий.Подвижные и спортивные игры.

**Тема №3**. Упражнения на развитие скорости.

Практика: Бег на месте в максимальном темпе (в упоре о гимнастическую стенку и без упора).Челночный бег.Бег по разметкам с максимальным темпом. Повторный бег с максимальной скоростью и максимальной частотой шагов (10-15 м). Бег с ускорением из разных исходных положений. Бег с максимальной скоростью и собиранием малых предметов, лежащих на полу и на разной высоте.Стартовые ускорения по дифференцированному сигналу Метание малых мячей по движущимся мишеням (катящейся, раскачивающейся, летящей).Ловля теннисного мяча после отскока от пола, стены (правой и левой рукой).Передача теннисного мяча в парах и попеременно.Ведение теннисного мяча ногами с ускорениями по прямой, по кругу, вокруг стоек.Прыжки через скакалку на месте и в движении с максимальной частотой прыжков.Преодоление полосы препятствий, включающей в себя: прыжки на разную высоту и длину, по разметкам, бег с максимальной скоростью в разных направлениях и с преодолением опор различной высоты и ширины, повороты, обегание различных предметов.Эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.Технические действия из базовых видов спорта, выполняемые с максимальной скоростью движений.

**Тема №4:**Упражнения на развитие гибкости.

Практика:Комплексы ору (активных и пассивных), выполняемых с большой амплитудой движений.Упражнения на растяжение и расслабление мышц.Специальные упражнения для развития подвижности суставов (полушпагат, шпагат, выкруты гимнастической палки).

**Тема №4:**Упражнения на развитие силы.

Практика:Комплексы общеразвивающих и локально воздействующих упражнений, отягощенных весом собственного тела и с использованием дополнительных средства (гантелей, экспандера, набивных мячей, штанги и т. п.). Комплексы упражнений на тренажерных устройствах.

Упражнения на гимнастических снарядах (брусьях, перекладине, гимнастической стенке и т.п.) Броски набивного мяча одной и двумя руками из положения стоя и сидя (вверх, вперед, назад, в сторону, снизу и сбоку, от груди, из-за головы). Прыжковые упражнения с дополнительным отягощением (напрыгивание и спрыгивание, прыжки через скакалку, многоскоки, прыжки через препятствия). Бег с дополнительным отягощением (в горку и с горки, на короткие дистанции, эстафеты). Передвижения в висе и упоре на руках. Лазанье (по канату, по гимнастической стенке с дополнительным отягощением). Переноска непредельных тяжестей (мальчики – сверстников способом на спине). Подвижные игры с силовой направленностью (импровизированный баскетбол с набивным мячом и т.п.).

**Тема №5:** Итоговое занятие: веселые старты.

Практика: Игровая спортивная программа. Подведение итогов обучения.

**Модуль №3 Лёгкая атлетика: теоретические и практические основы.**

***Цель:*** создание условий дляразвития у учащихся правильной техники бега.

***Задачи****:*

*Обучающие*:

* обучить основам выполнения правильной техники бега;

*Развивающие:*

* приобретение детьми разносторонней физической подготовленности: развитие скорости, быстроты, силы;

*Воспитательные:*

* воспитать морально-этические и волевые качества, становление спортивного характера;

***Предметные ожидаемые результаты***

*Обучающийся должен знать:*

* основные гимнастические упражнения;
* важность дыхательной системы организма;
* технику безопасности на занятиях.

*Обучающийся должен уметь:*

* соблюдать технику безопасности и правильное выполнение упражнений на развитие быстроты, силы;
* выполнять базовые упражнения с правильной техникой.

*Обучающийся должен приобрести навык:*

* Бега на короткие и средние дистанции
* установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации на результат.

**Учебно-тематический план модуля №3**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | | | **Формы контроля/аттестации** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице. | 1 | 1 |  | Беседа |
|  | Техника бега. Фазы ходьбы и бега. | 7 | 2 | 5 | Беседа, Упражнения |
|  | Развитие быстроты. | 10 | 1 | 9 | Беседа, Упражнения |
|  | Развитие скоростно-силовых качеств. | 10 | 1 | 9 | Беседа, Упражнения |
|  | Итоговое занятие: веселые старты. | 2 |  | 2 | Беседа, Упражнения, Тестирование. |
| Итого | | **30** | **5** | **25** |  |

**Содержание программы модуля №3**

**Тема №1**: Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях в зале и на улице.

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале при проведении занятий.

**Тема №2:**Техника бега. Фазы ходьбы и бега.

Теория:Теоретические основы: фазы ходьбы и бега.

Практика:Прыжковая техника. Техника метания. Практические занятия.

**Тема №3**. Развитие быстроты.

Теория: Повторное выполнение беговых упражнений с максимальнойскоростью с высокого старта, из разных исходных положений; челночный бег; бег с горки в максимальном темпе; ускорение из разных исходных положений; броски в стенку и ловля теннисного мяча в максимальном темпе, из разных исходных положений, с поворотами.

Практика:

1. Бег с высоким подниманием бедра, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.; Бег с захлестыванием голени назад, максимальная частота движений 4-5 раз, 10-12 м.; Ускорение со старта 5-6 раз, 9-10 м.

2. Пробежка отрезков 20-30 м. 4-5 раз. (выполняется как по прямой, так и на повороте,сначала медленно, затем с ускорением), под углом 3-5 градусов; отрезка 20-30 м с высокого старта.

3.«Семенящий бег» (выполняется мелкими шагами, но с большой частотой; с места, сускорением).

**Тема №4:**Развитие скоростно-силовых качеств.

Теория: Повторное выполнение многоскоков.

Практика: повторное преодоление препятствий (15–20 см); передача набивного мяча (1 кг) в максимальном темпе, по кругу, из разных исходных положений; метание набивных мячей (1—2 кг) одной рукой и двумя руками из разных исходных положений и различными способами (сверху, сбоку, снизу, от груди); повторное выполнение беговых нагрузок в горку; прыжки в высоту на месте с касанием рукой подвешенных ориентиров; прыжки с продвижением вперед (правым и левым боком), с доставанием ориентиров, расположенных на разной высоте; прыжки по разметкам в полуприседе и приседе; запрыгивание с последующим спрыгиванием.

1.Прыжки через скакалку-1 минута; прыжки с продвижением вперед с ноги на ногу, начиная с 2 ног 3-4 раза по 10-12 м; многократные выпрыгивания вверх из полного приседа из упора присев 4 раза 5-6 прыжков.

2.Подскоки поочередно на левой и правой ноге 4 раза 5-8 прыжков; прыжки через натянутые поперек зала резинки - высота 30 см 2-3 раза по 6-8 прыжков; прыжки через резинку в высоту (40-60 см, справа и слева, сочетая мах и толчок).

**Тема №5:** Итоговое занятие: веселые старты.

Практика: Игровая спортивная программа. Подведение итоговобучения.

**Организационно-педагогические условия .**

***Методическое обеспечение.***

Уровень программных требований может быть уменьшен или расширен в зависимости от интересов и возможностей учащихся.

*Принципы реализации программы:*

* принцип гармонического воспитания личности;
* принцип постепенности и последовательности, от простого к сложному;
* принцип успешности;
* принцип соразмерности нагрузки уровню и состоянию здоровья сохранения здоровья ребенка;
* принцип творческого развития;
* принцип доступности;
* принцип ориентации на особенности и способности
* принцип индивидуального подхода;
* принцип практической направленности.

*Формы проведения занятий*

• Групповые, теоретические и практические занятия,

• Соревнования различного уровня (тренировочные, школьные, районные), • Подвижные игры,

• Эстафеты,

*В программе использованы различные методы работы, такие как наглядно-слуховой, наглядно-зрительный, практический.*

Данные методы способствуют целостному развитию учащихся, формированию у них практических умений и навыков, представлений, развитию креативности. Для повышения общего творческого потенциала учеников, стимулирования их деятельности важным моментом является участие в соревнованиях различного уровня. Их следует проводить систематически, с приглашением родителей (законных представителей).

*Структура типового занятия:*

* Подготовительная часть (разминка– разогревание мышц) – построение, подготовка двигательного аппарата к работе, ОРУ.
* Основная (работа -отработка определенного двигательного действия) – основные упражнения каждого вида спорта, гимнастика, игры.
* Заключительная - восстановление дыхания, упражнение на расслабление, самомассаж.

Литература для учителя

1. Боген М.М. Обучение двигательным действиям. - М., 1985.
2. Лазарев И.В., Кузнецов В.С., Орлов Г.А. Практикум по легкой атлетике. - М., 1999.
3. Легкая атлетика. Барьерный бег: примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – М.: Советский спорт, 2004. – 152 с.ил.
4. Легкая атлетика. Бег на короткие дистанции. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. – советский спорт, 2004. – 88 с.
5. Легкая атлетика: Учеб. Для ин-тов физ. Культ. – Л38 Изд. 3-е, доп. И перераб./Под ред. Н. Г. Озолина, В. И. Воронкина. М.: Физкультура и спорт, 1979. – 597 с., с ил.
6. Малков Е.А. Подружись с «королевой  спорта». - М., 1987.
7. Метание малого мяча и гранаты: Метод. рекомендации / Урал. Гос. пед. ун-т; Сост. В.Н. Никитин, Н.В. Трубникова и др. - Екатеринбург, 1999.
8. Методика  физического воспитания учащихся 5-11 классов / Под ред. В.И. Ляха. - М., 1997.
9. Методика обучения легкоатлетическим прыжкам в длину и высоту с разбега в 4-11 классах образовательной школы / Свердл. пед. ун-т / Сост. Н.В. Трубникова, В.И. Никитин, Т.В. Попова. – Свердловск, 1998.

10. Прокопенко В. И. Подвижные игры для учащихся начальной школы: учебное пособие. Екатеринбург: Учебная книга. 2017г.

Интернет ресурсы

* ttp://www.fizkulturavshkole.ru/ Этот проект создан в помощь учителям физкультуры, тренерам, студентам спортивных ВУЗов и СУЗов, любителям здорового образа жизни. Здесь отражена классика преподавания физической культуры, а также современные методы и приёмы.
* http://fizkultura-na5.ru/ На этом сайте собраны материалы, которые охватывают практически все аспекты преподавания физической культуры: программы по физкультуре, кроссворды, статьи, нормативы, комплексы упражнений, правила соревнований.
* http://plavaem.info/den-fizkulturnika.php

***Материально-техническое***

* физкультурный зал (зал размером 30 на 20; палубный, деревянный пол, разметка, стены ровные, без выступов, температура воздуха 16-18 градусов, достаточное освещение, вентиляция, шумоизоляция, достаточное количество спортивного оборудования),спортивный стадион.
* спортивный инвентарь: маты, мячи (баскетбольные, футбольные, малые), гимнастические палки, шведская стенка, гимнастические скамьи, скакалки, футбольные ворота.
* технические средства обучения (ноутбук, проектор, колонки)

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитаниядетей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям ребенка. Важно обеспечить безопасность физкультурного оборудования.

***Кадровое обеспечение***

Программу реализует педагог дополнительного образования соответствующий требованиям профстандарта

**Список используемой литературы**

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. – Режим для младшего школьника. –М.: Вентана – Графф, 2012г.

2. Бабенкова Е.А., Федоровская О.М. – Игры, которые лечат. Для детей от 5 до 7 лет. – М.:

ТЦ Сфера, 2016г.3. Вавилова Е.Н. – Развитие основных движений у детей 3-7 лет. Система работы. – М.:«Издательство Скрипторий 2003», 2017г.

4. Вареник Е.Н. – Физкультурно-оздоровительные занятия с детьми 5-7 лет. – М.: ТЦ Сфера,2015г.

5. Виленская Т.Е. Физическое воспитание детей младшего школьного возраста. // Ростов на Дону, 2012г.

6. Виленская Т.Е. Новые подходы к физическому воспитанию детей младшего школьноговозраста // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. М., – 2014г.

7. Исмаилова А.С. Развитие гибкости у детей школьного возраста // Физическая культура:воспитание, образование, тренировка. - 2012. № 1.

8. Лях В.И. Учебник по физической культуре для начальных классов. Москва,«Просвещение». 2014г.

9. Ливанова П. З. Сюжетно-ролевые игры на уроках физической культуры // Физическаякультура в школе – 2013г.

10. Романов К. Ю. Особенности физического воспитания с оздоровительнойнаправленностью в начальной школе // М., «Образование», 2013г.

12. Соломахин О. Б. Формирование осознанной потребности и мотивации в регулярныхзанятиях физической культурой у учащихся начальных классов // Теория и практикафизической культуры. – 2015г.